

Pressemitteilung

## **Blutkonserven-Engpass: Transfusionsmediziner rufen zum Blutspenden im Sommer auf**

**Köln, August 2024 – Insbesondere in den Sommermonaten spenden nur wenige Menschen Blut, beispielsweise weil sie im Urlaub sind oder durch die Hitze gesundheitliche Probleme haben. Deswegen kommt es auch derzeit wieder zu Engpässen in der Versorgung mit Blutprodukten. Gleichzeitig steigt der Bedarf an Blutprodukten gerade im Sommer, etwa durch mehr Unfälle und Verletzungen bei Freizeitaktivitäten. Die Deutsche Gesellschaft für Transfusionsmedizin und Immunhämatologie (DGTI) ruft daher zur Blutspende auf. Eine Blutspende ist auch bei Hitze möglich und ungefährlich, wenn bestimmte Regeln beachtet werden und die Spendenden insbesondere vor und nach der Blutspende genug trinken. Die DGTI erklärt, auf was Menschen bei der Blutspende im Sommer achten müssen.**

Jedes Jahr in den Sommermonaten geht die Zahl der Blutspenden zurück und die Blutkonserven werden knapp. Die Gründe dafür sind vielfältig: „Es ist Ferienzeit, die Menschen fahren in den Urlaub und treffen sich draußen – da denken die wenigsten ans Blutspenden“, sagt Professor Dr. med. Holger Hackstein, Präsident der DGTI. Dabei werden in Deutschland täglich 14.000 bis 15.000 Blutkonserven benötigt. Im Sommer steigt der Bedarf noch einmal durch vermehrte Unfälle an, beispielsweise mit dem Motorrad.

### **Blutspende auch bei Hitze möglich**

Eine Blutspende ist auch bei hohen Temperaturen möglich und ungefährlich, sofern diejenigen, die spenden möchten, bestimmte Regeln beachten. „Voraussetzung für eine Blutspende im Sommer ist, dass die Spenderinnen und Spender körperlich gesund sind und sich am Tag der Blutspende wohl fühlen. Wichtig ist, dass sie vor und nach der Spende ausreichend trinken, sich körperlich schonen und die empfohlene Ruhezeit von mindestens 10 bis 15 Minuten nach der Blutspende einhalten. Dann steht einer Blutspende im Sommer und bei Hitze nichts im Wege“, so der DGTI-Experte.

Zudem ist eine ausreichende Versorgung mit Kohlenhydraten wichtig. Als Snack vor der Spende eignen sich gesalzene Nüsse – diese geben dem Körper das ausgeschwitzte Salz zurück. Am Spendetag selbst sollten Menschen, die Blut spenden möchten, den Kreislauf schonen und längere Aufenthalte sowie körperliche Anstrengung in direkter Sonne vermeiden. Um den Gesundheitszustand der potenziell Spendenden einschätzen zu können, führen Ärztinnen und Ärzte vor der Blutspende einen Gesundheitscheck durch.

### **Niedrige Spendenbereitschaft sorgt im Sommer für Engpässe**

Für die Blutbanken ist es aufgrund der niedrigen Spendenbereitschaft vor allem in den Sommermonaten herausfordernd, einen Vorrat an Blutprodukten aufzubauen. „Sowohl das Vollblut als auch die aus ihm gewonnenen Produkte sind nur begrenzt haltbar. Rote Blutkörperchen müssen innerhalb von 35 bis 42 Tagen verbraucht werden, Blutplättchen sind sogar nur 4 bis 5 Tage haltbar. Deshalb ist es so wichtig, dass die Menschen regelmäßig zu uns kommen und Blut spenden – vor allem im Sommer“, sagt Hackstein abschließend.

### **Checkliste für die Blutspende im Sommer:**

- Voraussetzungen: Wer im Sommer Blut spenden möchte, muss gesund sein und sich körperlich wohl fühlen. Zudem müssen die allgemeinen Voraussetzungen für die Blutspende (Gewicht: mindestens 50 Kilogramm, mindestens 56 Tage Abstand zwischen den Vollblutspenden) erfüllt sein.
- Insbesondere im Sommer ist vor und nach der Blutspende eine ausreichend Flüssigkeitszufuhr wichtig, deshalb sollte ausreichend Wasser getrunken werden.
- Um den Kreislauf zu schonen, sollte man vor und nach der Spende auf anstrengende Tätigkeiten oder Sport verzichten. Außerdem sollte man sich möglichst im Schatten aufhalten.
- Nach der Blutspende ist es wichtig, die empfohlene Ruhezeit von mindestens 10 bis 15 Minuten einzuhalten.
- Wer nach dem (Sommer-)Urlaub Blut spenden möchte, sollte sich über Risikogebiete für Infektionen und Krankheiten informieren – unter Umständen ist eine Blutspende dann erst nach einer Wartezeit möglich.

*\*\*\*Bei Veröffentlichung Beleg erbeten.\*\*\**

### **Kontakt für Rückfragen:**

Sophia Suckel/Sabrina Hartmann  
Deutsche Gesellschaft für Transfusionsmedizin  
und Immunhämatologie e. V. (DGTI)  
Pressestelle  
Postfach 331120  
70451 Stuttgart  
Tel.: 0711 8931-330-686  
E-Mail: [suckel@medizinkommunikation.org](mailto:suckel@medizinkommunikation.org); [hartmann@medizinkommunikation.org](mailto:hartmann@medizinkommunikation.org)